

DER RENNSCHUH

**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2002
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

Christof Klinkenberg
Fichthang 22
52074 Aachen
Tel: 0241/ 7019311 (AB)
Fax:0241/7019310

Christof.Klinkenberg@Hilight.de

Bankverbindung:

Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00)
DLC Aachen Konto-Nr. 1904 390
Leichtathletik Konto-Nr. 1901 750
Triathlon Konto-Nr. 306 373

www.dlc-aachen.de

Geschäftsführung: Claudia Polzin, Schulstr. 96, 52134 Herzogenrath, Tel.: 02407/17931

Abt. Leichtathletik: Michael Böhnke, Piusstr. 10, 52066 Aachen, Tel.: 0241/65295

Abt. Triathlon: Torsten Rehrmann, Hauptstr. 57, 52066 Aachen, Tel.: 0241/911918

Liebe DLC Mitglieder,

Denkt bitte daran, Änderungen wichtiger Daten (Adresse, Kontonummer, usw.) der Geschäftsstelle mitzuteilen.

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Jahresrückblick Kinder- und Jugendtriathlon	4
Vorschau Sylvesterlauf 2002	5
Geschichten, die der Leser 2002 schrieb	
- Man soll immer auf die Frauen hören von Hans-Gerd Vogelsberg.....	6
- Alles Zufall, oder was?.... von Gabi Reiners	9
- Sonntagsausflug nach Luxemburg von Karsten Ulrich	10
- Abschlusslauf Winterrunde von Willi Kittel.....	12
- Triathlon Langdistanz DM von Claudia Wisser, Dirk Saldsieder und Klaus Gorgels.....	13
- Ironman Lanzarote von Claudia Wisser, Dirk Saldsieder und Klaus Gorgels.....	16
- Unser gemeinsamer Rursee-Marathon von Christel, Ingrid, Hildegard	18
Aufgeschnappt	20
Who is who and new?	22
Geburtstagecke	25
Ergebnisse Leichtathletik	26
Veranstaltungstermine	34
Trainingstermine.....	36

Titelbild: Brigitte Krings beim Mussel-Duathlon, den sie als erste Frau finishte.

Impressum

Redaktion:

Claudia Polzin Schulstr. 96 52134 Herzogenrath T: 02407/17931 polzinc@ginko.de	Gabi Reiners Viktoriastr. 20 52066 Aachen T:0241/9976757 gabi.reiners@t-online.de
--	---

Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen
giese@pfa.research.philips.com

Druck: Druckerei Paletti, Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142

Beiträge bitte per e-mail, als Diskette und/oder auf Papier an eine der o. g. Adressen.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/03 ist der **01.06.2003**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Hans-Gerd Vogelsberg, Karsten Ulrich, Claudia Wisser, Dirk Saldsieder, Klaus Gorgels, Christel Führer, Ingrid Klinkenberg, Georg Schmidt, Hildegard Langanke, Wilfried Klinkenberg, Hermann Giese (Statistik) und Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes....

Der 1. November ist vorbei und somit der Redaktionsschluss für den vorliegenden Rennschuh auch. Was übrig bleibt oder reingekommen ist könnt Ihr also jetzt hier druckfrisch genießen. Für die größere Anzahl der geneigten Leser ist das letzte Rennschuhvergnügen noch gar nicht so lange her. Es gab da ein kleines Verteilungsproblem (schöne Grüße an Dirk Kyupers....). Nun denn – lassen wird das mal unkommentiert.

Apropos Verteilung:

Dankenswerterweise hat sich Ingrid Klinkenberg bereiterklärt in Zukunft das Abholen, Eintüten, Versenden/Verteilen der druckfrischen Rennschuhe (für die Leichtathleten) zu übernehmen. Herzlichen Dank, Ingrid.

Dank sei auch wieder einmal allen Beteiligten: Den Schreibern, Fotografen, den Dichtern, den Druckern und Statistikern.

Hier möchte ich ganz herzlich Hermann loben, der trotz seiner mittlerweile gross gewordenen Familie fleissig an manchem Wochenende im

Internet Ergebnisse hervorwühlt und seitenweise Papier wälzt.

Weihnachten steht vor der Tür und auch der Sylvesterlauf wirft seine Schatten voraus. Vorher dürfen wir uns aber alle noch mal beim ATG-Winterlauf austoben. Hoffen wir mal auf angenehmes Wetter – für beide Veranstaltungen!

Die Redaktion möchte an dieser Stelle (noch mal) zum Helfen beim Sylvesterlauf aufrufen. Je mehr Leute mitanfassen, desto zügiger ist die Arbeit getan! Es ist machbar, dass die Hauptorganisatoren nicht erst um 23 Uhr daheim sind.

Für das kommende Jahr ist die Planung schon fast unter Dach und Fach. Termine für die Veranstaltungen stehen größtenteils. Zuerst gibt es jedoch die vereinsinternen Wintergeschichten, sprich das Quälwochenende der Tris in Büttgenbach und der Brunch.

Bis dahin –

viel Spaß!

Die Redaktion

**Kinder- und Jugendtriathlon
AZ vom 17.07.02**

Sylvesterlauf 2002

Es werden noch dringend Helfer gesucht. Bitte bei Ferdi melden.

„Man soll immer auf die Frauen hören“ Senioren EM in Potsdam

Vor dem Start zur Senioren EM in Potsdam das übliche Läufergespräch:

Wie fühlst Du Dich (Rhetorische Frage, Läufer fühlen sich beim Start immer schlecht)?

Welche Zeit hast Du Dir vorgenommen?

Ingrid Klinkenberg: unter 4:00 Std. wäre gut.

Wilfried Klinkenberg will um 3:45 laufen

Petra: Heinrichs will versuchen, die Bestzeit (3:44) zu knacken.

Hans-Gerd Vogelsberg, der mangels aktueller Wettkampferfahrung und zu kurzem Training nicht weiß wo er steht, um die 4 Stunden und nicht eingehen wäre schön, Traum: Nach 1994 erstmals wieder unter vier Stunden.

Ingrid, meine Unsicherheit im Gespür, läßt ein: Lauf doch mit mir, ich laufe langsam an und will ein gleichmäßiges Tempo laufen. Das hört sich gut an, also versuchen wir`s zumindest mal bis Halbmarathon gemeinsam.

Wie bei Preußens nicht anders zu erwarten, werden pünktlich um 8:00 Uhr die Läufer/innen mit einem ohrenbetäubenden Kanonenknall von

2 langen Kerls (einer mußte anschließend mit Schmauchspuren im Gesicht von Sanis behandelt werden) und einem veritablen brandenburgischen Minister auf die Marathonstrecke geschickt. Die Temperatur ist um diese Zeit noch angenehm, der stahlblaue Himmel und die Erfahrung der Vortage lassen aber einen Hitzelauf erwarten. Also, Trinken bei jeder Station (alle 2,5 km) ist angesagt.

Angenehm ist, daß es bei 630 gemeldeten Läufern/innen kein großes Gerangel gibt und man recht bald seinen Schritt findet, ja sogar schon Augen für die zu ahnenden Schönheiten der noch verschlafenen Innenstadt hat, die als Appendix zu den anschließenden 2 Runden tangiert wird.

Dennoch der erste Kilometer ist zu schnell, also, Tempo raus.

Doch kaum will ich im Gespräch mit einem Italiener was für die Völkerverständigung tun, macht mir Ingrid zunächst durch eine plötzlich klaffende Lücke von 5 m und später auch verbal klar, daß wir dank des small talks begannen, das Tempo zu verschleppen.

Ja, sie ist streng. Die erste Pinkelpause macht sie zwar aus Sympathie mit, beim zweiten mal nimmt sie aber keine Rücksicht auf die Prostataklasse (M55), oder hat sie wohl doch das Tempo leicht rausgenommen?

Jedenfalls muß ich beißen um wieder rann zu kommen.

Halbmarathon dann 1:58:45, das Polster ist nicht dick, aber ich fühle mich noch gut.

Ab Km 25 macht mich Ingrid darauf aufmerksam, daß wir nicht mehr so alleine sind wie in der ersten Runde, es scheint vielmehr so als würden wir die Läufer nur so aufsaugen. Nachdem ich am Start meine Befürchtungen, letzter zu werden, offenbart hatte, versucht sie mich durch Ansage der jeweiligen Rangverbesserung (die Altersklassen waren auf den Startnummern zu erkennen) heiß zu machen.

Ein Mitläufer aus dem Quartier von Ingrid, der angekündigt hatte deutlich unter 4 Std. zu laufen, wurde von ihr mit der Bemerkung eingefangen: *Du hättest auf die Frauen hören sollen.

Zwischen 30 (Ingrid: nur noch eine 12er Sonntagsrunde) und 35 begann es dann etwas weh zu tun, die Pulswerte stiegen denn auch über 150.

Mein Gefühl einer Tempoverschärfung wurde von Ingrid gekontert: Wir laufen nicht schneller, die anderen werden nur langsamer. Ein zarter Versuch, mich nach hinten zu verabschieden, blieb dank Ingrid Gnadenlos pardon Klinkenberg ein Versuch. Ingrid: Wir sind jetzt so schön miteinander gelaufen, du bleibst jetzt dran und es wird auch nicht gestöhnt, Schmerzen haben jetzt alle.

So bis 39, dann verließ mich Ingrid keineswegs böswillig, vielmehr in dem sicheren Gefühl, daß ich es jetzt auch alleine schaffen würde.

Die Glücksgefühle (abgesehen von dem Glück gemeinsam mit Ingrid zu laufen) auf die ich das ganze Rennen gewartet hatte, übermannten mich dann im Ziel mit einer Zeit von 3:57:53. Das heißt Ingrid hatte ein solch gleichmäßiges Tempo vorgelegt, daß ich die zweite Hälfte ziemlich exakt in der gleichen Zeit wie die erste Hälfte gelaufen war. Ingrid mit 3:56:41 war sogar in der 2. Runde noch etwas schneller.

Fazit: Wenn du auf Frauen hörst werden Träume wahr.

Danke Ingrid!

Petra mußte in der zweiten Runde dem Anfangstempo und wahrscheinlich auch der Hitze Tribut zollen. Sie erreichte das Ziel in 3:53:50, während Elvira Thiele mit respektablen 4:28:23 einlief. Wilfried konnte natürlich mit 3:43:51 keiner von uns gefährden.. Er lernte aber nach kurzer Regenerationsphase, wohl auch

wettergeschädigt, nicht nur den Potsdamer Sternenhimmel am Tage, sondern auch die leitende Ärztin Dr. Zickler etwas intimer kennen. Dank der guten Beziehungen zum Altpotsdamer Hans-Gerd, genoß er bei ihr eine Sonderbehandlung.

Hans-Gerd Vogelsberg

**Elvira Thiele, Ingrid Klinkenberg, Wilfried Klinkenberg, Petra Heinrichs-Stalitz
bei der EM in Potsdam**

Ingrid und Hans-Gerd's Beine bei km 21 in Potsdam

Alles Zufall, oder was?

War eigentlich schon länger geplant gewesen, der Ausflug an die Mosel zu den westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften....

Aber dann hatte sich der Veranstalter entschlossen, den Lauf nicht, wie es in unserer Ausschreibung abgedruckt war um 17:00, sondern um 16:00 zu starten. Und wie es der Zufall so wollte, war unser „Meldewart“ Walter ausnahmsweise nicht in Urlaub oder auf einer Studifete oder auf einem Geburtstag in Bonn oder sonstwo. Unser Walter weilte rein zufällig an besagtem Wochenende in Aachen und öffnete rein zufällig am Freitagabend seine Post. Pflichtbewusst, wie er nun einmal ist, liefen dann natürlich die Telefonleitungen heiß. Danke Walter - wir wären ziemlich sickig gewesen, 500 km durch die Gegend zu kurven,

um dann zu merken, daß wir den Start verpaßt haben. Wirklich professionelle Veranstaltung! Und im Gegensatz zu Volksläufen, die im August erst nach 18:00 gestartet werden dürfen, gilt das für Meisterschaften natürlich nicht. Teilnehmer an Meisterschaften lieben die Hitze!! Sie starten gerne bei 28° um 16:00. Ach ja, und wenn dann die, gleichzeitig mit dem Halbmarathon, gestarteten 10 km Volksläufer einem auf der Strecke entgegenkommen macht das auch nichts, wenn man dadurch nicht an den Wasserstand kommt, weil man ja die Hitze liebt...

Als ich auch am dritten Wasserstand kein Wasser bekommen hatte, war ich es leid und lief zurück – schade hätte eine gute Zeit werden können. Na, ja-westdeutsche Vizemeister sind wir rein zufällig dennoch geworden. Gabi Reiners

Sonntagsausflug nach Luxemburg

4:38.50 h ! Solange dauerte es, bis Brigitte Krings den bisher größten Sieg ihrer Karriere unter Dach und Fach bringen konnte. Zwischen dem Start zum "Mussel-Duathlon" im luxemburgischem Grevenmacher und dem Zieleinlauf lagen allerdings 10 km Laufen entlang der Mosel, 100 anspruchsvolle Radkilometer durch welliges Hinterland und Weinberge und zum Abschluß wieder 12 km Laufen. In der ersten Teildisziplin des Wettkampfes hielt sich Brigitte taktisch klug zurück, um sich dann kontinuierlich in ihrer Paradedisziplin an einigen beim Anblick von soviel Raddruck völlig verstört aus der Wäsche blickenden männlichen Mitstreitern vorbei nach vorne zu arbeiten. Bei einer saftigen 10% Steigung und teilweise widrigen Wind- und Wetterbedingungen konnte tatsächlich von Arbeiten gesprochen werden. Wie die sichere Siegerin sah die Favoritin Hilde Wellens aus, nach dem ersten Lauf und auch auf dem Rad schien sie Herr, pardon Frau, der Lage zu sein. Doch dann mußte

sie erkennen, daß zwischen der olympischen Distanz und einem "Powerman" Welten liegen. Jedenfalls brach die Belgierin ein und die frisch gebackene Weltmeisterin bei den Powerman-Masters Danielle Lentz zog an ihr vorbei. Leider sollte die Freude der Luxemburgerin nicht lang anhalten. Beim Aufstieg nach Dreibern mußte Lentz wegen eines Plattfußes enttäuscht aufgeben. Aber auch Brigitte Krings zog noch an der müden Wellens vorbei und nahm mit einem Vorsprung von 3,03 die Abschlußstrecke in Angriff. Auf diesen 12 km Laufen ließ sich Brigitte nicht mehr überraschen und siegte mit dreieinhalb Minuten Vorsprung auf Hilde Wellens. Die Strecke hatte anscheinend einiges an Kraft gekostet, denn beim Zieleinlauf erklärte einer der Offiziellen Brigitte gleich, wo das Rot-Kreuz-Zelt stehe, falls sie medizinische Hilfe benötige. Aber nach Kaffee und Kuchen und einer heißen Dusche mit mir, nachdem ich fast 20 Minuten aufgereggt im Ziel warten mußte, war sie wieder munter.

Bei der abschließenden Siegerehrung, die vom örtlichen Musikverein laut unterstützt werde, gab es einen schönen Blumenstrauß, eine 1,5-Liter-Pulle Moselschampus und ein saftiges Preisgeld. Aber auch für weniger Ambitioniert ist der Mussel-Duathlon im benachbarten Großherzogtum eine gute Gelegenheit, zum Saisonabschluß Ende September ihr Leistungsvermögen noch einmal unter Beweis zu stellen. Die Laufstrecken sind absolut flach und zuschauerfreundlich (3 bzw. 4 Runden), die Radstrecke (4x25 km) ist hart, aber fair, und fast verkehrsfrei. In jeder Runde gibt es einen Wendepunkt bei Start und Ziel, so daß man die Gegner immer gut im Auge hat. Landschaftlich hat die Gegend auch was zu bieten

(fast so schön wie das Saarland!). In weniger als 2 Stunden ist man von Aachen aus dort, was bei einer Startzeit von 11:30 Uhr völlig ausreicht. Das Startgeld ist mit 30 Euro human, die Zielverpflegung ordentlich, auch das Bier ist trinkbar. Start, Ziel, Wechselzone, Parkplatz und Dusche liegen weniger als 100 m auseinander. Und wenn man kein Preisgeld absahnt, so wie ich als 22., kann man immer noch billig tanken.

Ergebnisliste bzw. Infos zu dieser wirklich professionell organisierten und zu anderen interessanten Veranstaltungen gibt es unter: www.caeg.lu

Karsten Ulrich

Abschlusslauf Winterrunde der Mittwochs-Runde

Nachdem Helmut P. mich schriftlich gebeten hatte, einige Zeilen zu o. g. Lauf in den Rennschuh zu bringen, will ich dem jetzt am 7.11.02 nachkommen. (Gabi gab mir 2 Tage Frist).

Anmerkung der Redaktion: Ich habe Dir am 6.11.02 nur gesagt, dass der Redaktionsschluss am 1.11. (02) ist.

Wie in den vielen Jahren zuvor, war zeitiges Treffen am 10.4.02 am Parkplatz Alt-Linzshäuschen angesagt. Die Anspannung aller Teilnehmer war riesig. Dafür hatten auch Bluff und Reden in den Vorwochen gesorgt. 2 Zeitnehmer gaben Ihr Bestes, festzuhalten, was denn so an Ergebnissen zusammenkam.

16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bildeten das Feld. Ferdi S. hatte sich zeitig von Michael B. gelöst und wurde in 42,29 min Erster. Michael hatte mit 1,43 min Rückstand das Nachsehen. Ganz stark Tanja R. gefolgt von Wilfried K. . Andrea K. wie immer gut im Futter. Bernd S. war besonders besorgt, hatte doch Ingrid K. im Vorjahr 5 sec. herausschinden können. Aber Bernd ließ nichts anbrennen und hatte

letztlich im Ziel die Nase vorn, vor Ingrid. Diese wiederum hat das überlebt. Beim Start hatte ich das Gefühl, daß Leo J. und Helmut P. wie Klebstoff an mir hingen; und in jedem Jahr wird es schwieriger, mich zu lösen. Denn vor mir war auch keiner mehr, an dem ich mich hätte aufbauen können. Letztendlich Petra, H-G V und ich mit Leo dicht beieinander. Aber fast war mir der Coup gelungen, H-G zu schnappen; nur!!! 15 sec sind eben doch ein guter Abstand. Die letzten 5 bewegten sich im 58 min-Bereich beisammen.

Mit jedem Jahr habe ich das Gefühl, daß an den Steigungen die Anziehungskraft der Erde immer stärker wird. Ausserdem die um sich greifende, häßliche Methode der jungen 45-55jährigen an Steigungen kurze Fragen zu stellen, die kraftraubende, lange Antworten erfordern. Aber „ich bin doch nicht blöd“ – geantwortet wird nur noch bergab.

Nachdem sich viele Jahre Diana für das anschließende Festessen eingesetzt hatte und dabei Maßstäbe setzte, waren Ellen B. und ihr Gatte Klaus bereit, das zu übernehmen.

Daß dies optimal gelang, sei gerne berichtet und den beiden gebührt unser aller Dank.

Aber an dieser Stelle nochmals Dank an Diana und Helmut für alles, was sie für die Mittwochsrunde getan haben.

Anmerkung der Redaktion:

Ich erinnere mich nur zu gern an ein spontanes Sommerfest nach der Mittwochsrunde am Waldstadion mit allerlei Leckereien!

Zur Verleihung des goldenen Knüppels hielt Helmut eine Ansprache und erklärte für Neu Anwesende den Ursprung und die Bedeutung dieser in Langläufer-Kreisen bekannte und

geschätzte Trophäe. Drei Kandidaten mussten den Raum und den herrlichen Rotwein von Klaus verlassen und es wurde beraten, wer von den Dreien in diesem Jahr geehrt werde. Die Wahl fiel auf Petra, die sich in den kurzen Jahren bei der Mittwochsrunde, als stetig dabei und trainingsfleissig empfohlen hatte. Die Ergebnisse wurden bekanntgegeben und jeder konnte ein kleines Geschenk auswählen.

Ein sehr schöner Abende, sportlich wie gesellschaftlich, bleibt allen in guter Erinnerung.

Triathlon Langdistanz DM – Deutsche- oder Dorf Meisterschaft??

Kulmbach – ein recht beschaulicher Ort, nett anzuschauen. Einige Vereinskollegen waren wohl auch schon mal dort.

Wir (Claudia W., Dirk S. und Klaus G.) waren mal wieder bereit uns in das Treiben und in den Wettkampf zu stürzen.

Samstag, ab 14.⁰⁰ Uhr sollte die Abholung der Starunterlagen erfolgen, wir waren gegen 12.⁰⁰ Uhr am ausgeschriebenen Ort, um die Lage vor zu sondieren – Nix Los!! Nicht mal

die Andeutung eines Triathlons - keine Hinweisschilder, kein gar nichts. Somit war ein Stadtbummel mit Biergartenbesuch angesagt.

14.³⁰ Uhr: Es war soweit, langsam kleckerten ein paar Triathleten ein und trugen ihre Tüten davon. Leider waren die Organisatoren mit dem „enormen Andrang“ unwesentlich überfordert, so war Dirk`s Tüte bereits abgeholt (was offensichtlich kein Einzelfall blieb).

Man verlangte ernsthaft von uns solange zu warten, bis derjenige das Versehen bemerkt und sich melden würde.

Nach langem hin und her bekam Dirk dann doch eine neue Startnummer.

Jetzt ging's los: Unterlagen sondieren, Krempel zusammenpacken, sich organisieren, zum See fahren sein Rad zusammenbauen und abgeben, wieder zurück und den Rest loswerden, geschafft!!

Ab 17⁰⁰ Uhr dann Pasta-Party: Party?? Ein Plastiknäpfchen Nudeln, ein kleines Stückchen Pizza, das war's. Von Party keine Spur.

Wettkampftag: Hier war alles hervorragend organisiert. Wie man dem nachfolgenden offiziellen Bild vom Schwimmstart entnehmen kann, ein sehr übersichtliches Startfeld. Auch wir sind auf dem Foto zu sehen!!



Es folgten dann 3 Runden Schwimmen im Trebgaster Badensee. Tja, Claudia kam als 6. Frau aus dem Wasser, die Männer kamen irgendwann hinterher. Es folgten dann 100 km Radfahren in Kälte und Dauerregen der sich mit Platzregen abwechselte. Hierfür konnte der Veranstalter ja nun nichts, aber es zerzte gewaltig an den Kräften. Soweit man dies bei dem Regen beurteilen konnte, war die Radstrecke an sich ganz schön.

Als der „Spaß“ dann nach den 180 km in Kulmbach zu Ende war, waren die Plazierungen neu gemischt. An erster Stelle lag Dirk vor Klaus und Claudia. In der Wechselzone entschied sich Claudia, die sich während des Radfahrens bereits mehrfach übergeben hatte, aus gesundheitlichen Gründen das Rennen mit dem Vermerk „d. n. f.“ zu beenden. Schließlich gab auch Klaus nach 14 km laufen auf.

Nun blieb alleine Dirk übrig und konnte das Rennen in 11: 37 beenden. Es wäre sicherlich noch etwas schneller gegangen, wenn der Veranstalter an der Strecke für Toiletten gesorgt hätte. So plagte ihn beim laufen ein Darmdruck. Um sich diesem zu entledigen mußte er die Laufstrecke verlassen

und um im Zielbereich gelegenen Brauhaus das stille Örtchen aufzusuchen.

Der Zieleinlauf war zwar ganz nett, jedoch bei jedem Volkstriathlon ist mehr los als hier.

Dies waren dann die Deutschen Meisterschaften in der Langdistanz. Wer einen dörflichen Charakter mag und 120 EUR übrig hat, für den wäre diese Veranstaltung genau das Richtige. „Leider“ war es dieses Jahr das letzte Mal, nächstes Jahr wird hier nur eine Halbdistanz stattfinden und die Deutsche Meisterschaft geht nach Roth. Dies läßt hoffen. Vielleicht sind wir auch nur etwas verwöhnt, aber mal ehrlich: Ganz billig war die Startgebühr auch nicht!

Claudia Wisser, Dirk Saldsieder, Klaus Gorgels

IRONMAN Lanzarote (schon wieder ein Bericht)

Lassen wir einfach mal das ganze drummherum. Einige haben es in der Zeitung gelesen. Viele vom Verein konnten es so erfahren: Aachen und der DLC war wahrscheinlich so

zahlreich wie noch nie beim IRONMAN Lanzarote vertreten und jeder einzelne

von uns, egal in welcher Zeit hat bis zum Zieleinlauf eine hervorragende Leistung vollbracht.

Mit dem Planschen fängt ja alles bekanntlich an: 3,8 km im Meer bei leichtem Seegang und dieses Jahr sogar mit einem Fehlstart. Den Verantwortlichen gelang es auch nicht die scharrende Meute aufzuhalten. Vielmehr wurden die „Abstandhalter“ zwischen Pro`s, Frauen und den Age-Groupern förmlich überrannt. Viele Frauen versuchten sich auf die Seite zu retten, um nicht Opfer peitschender Männerarme zu werden. Vorweg noch eine kleine Anekdote: Bei einem kleinen Ausflug auf die Insel Graciosa

wurden wir Zeuge des Fanges eines zwei Meter Haies.



Ohne Furcht und Tadel stürzten wir uns dennoch ins Meer.

Hier wurde das Feld dann ein wenig auseinander gezogen. Claudia W., mit bester Schwimmzeit, stieg als erste von uns aus den Fluten, nacheinander folgten dann die Herren. Und dann ging es auf die Radstrecke.....man hatte ja bereits viel über diesen Wind gesprochen. Ein paar Tage vor dem Wettkampf war dieser so heftig, dass wir, und vor allem Claudia, von der Straße in die Pampa geweht wurden. Der Ausdruck von Claudia und Dirk auf dem Foto sagt wohl alles über diese Ausfahrt auf Lanzarote aus.....



Es wurde diskutiert, wann eine solche Veranstaltung wohl nicht stattfinden würde. So ein Wind am Wettkampftag es wäre einfach zu gefährlich, war die einhellige Meinung!

Am Tag X hatten wir dann „Glück“. Der Wind blies nicht, wie vorher, von der Seite sondern „nur“ 120 km von vorne. Nach den 180 km war dann die Rangfolge neu gemischt. Claudia wurde mal wieder nach hinten durchgereicht. Jedoch die zwei

„Fritzens“ von Armada Würselen haben sie auf dem Rad nicht bekommen!

Etwas geschafft ging es dann auf die „wunderbare“ Laufstrecke: 4 mal die Strandpromenade rauf und runter.

War es doch beim Radfahren noch ein wenig bedeckt gewesen, so kam dann beim Laufen doch wieder die Sonne in voller Kraft hervor. Claudia, die auf Dirk und Klaus ca. 45 Minuten beim Radfahren verloren hatte, kam beim Laufen dann wieder unaufhörlich näher. Klaus, der sich vorgenommen hatte diesmal keinesfalls zu wandern, hielt dies auch durch, wobei anzumerken ist, dass es mit jedem weiteren Kilometer immer weniger nach laufen aussah. Dirk wurde dann irgendwann Opfer des zunächst zu hohen Tempos und mußte schließlich gehen, so dass Klaus wieder überholen konnte. Er war auch nicht mehr Willens sich Klaus anzuschließen, geschweige denn dem etwas entgegenzusetzen. Wir wissen

nicht wie es Euch geht, aber irgendwann gelangt man an einem solchen Tag an einen Punkt, wo einem die gesetzten Ziele, oder mögliche die Ausschöpfung von noch vorhandenem Potential völlig egal ist.

Schön war, dass wir alle drei innerhalb von 20 Minuten ins Ziel kamen.

Leider haben wir den Zieleinlauf von Frank Kinkenberg verpaßt, aber auch Frank ist diesmal wohlbehalten ins Ziel

gelangt und das war wohl offensichtlich nicht sein letzter Start auf Lanzarote .- nicht war Frank ?

Fazit: IRONMAN Lanzarote, für jeden Triathleten irgendwann ein muß.

Nicht wegen des schnellen Kurses, sondern wegen diesem Wettkampf der besonderen Art – Hart, Härter, Lanzarote!!

Claudia Wisser, Dirk Saldsieder, Klaus Gorgels

Unser gemeinsamer Rursee-Marathon 3.11.02

Bei unserer Donnerstag-Morgen-Runde (Tussentreff O-ton Gabi Reiners)

Anmerkung der Redaktion: Ich glaube bei der Wortwahl waren weitere DLC-ler involviert!

faßten wir den Entschluß, den Rursee-Marathon zu laufen.

Christel mußte das Trauma ihres ersten Marathons aufarbeiten (Duisburg 29 Grad, Hitzekollaps).

Hildegard war auch leicht zu überzeugen, fühlte sie sich doch schon ganz exotisch in diesem Kreise, da sie

als einzige noch nie einen Marathon gelaufen war. Und zum 50. Geburtstag mit einem Marathon angeben, war schon ein verführerischer Gedanke. Und Ingrid ist sowieso immer dabei. Als der Termin näher rückte schmerzten plötzlich Stellen am Körper, die wir nie vorher registriert hatten. Wechselnd taten weh: Hüfte, Knie, Rücken, Schienbein, Hals - dank kurzer Schonung und Diclofenac gings dann doch wieder.

Ingrid gab Hildegard die strenge Anweisung, im Urlaub noch mindestens einen langen Lauf zu machen, und so wunderten sich die Bewohner von Gomera über eine Verrückte, die ab morgens 7 Uhr im Dunkeln durchs Dorf immer hin und herlief.

Am Abend vor dem Marathon flüchtete Christel erstmal in die Krankheit und sagte alles ab. Sollte das ganze Training umsonst gewesen sein? Sonntag morgen: NEIN! Christel läuft mit!

3.11. Ein großes Auto mit einer Riesenauswahl an Joggingklamotten, Essen und Getränken fuhr nach Einruhr. Besonders beeindruckte Hildegard's Kesselchen mit Griesbrei und Haferflocken, den sie während der Fahrt tapfer Löffelchen für Löffelchen leeraß und mit Tee, angereichert mit Honig und Natriumbikarbonat runterspülte. (sie hatte am Abend noch das Kapitel: Powerernährung am Wettkampftag gelesen!) und für hinterher hatte sie auch noch Buttermilch.

Angesagt waren Sturm und viel Regen. Tatsächlich schien die Sonne und Ingrid hatte ab km 31 gar Hitzeprobleme, gab ihren Posten als Häsin für Christel auf und wanderte die

Berge hoch. Christel erhielt den Auftrag, im üblichen Samorgen-Tempo weiterzulaufen - Ergebnis 4Std.37 sec!!!

Hildegard mußte noch ihre gesamte Sicherheitsausrüstung ausgeredet werden: Handy, Ausweißkopien, Trinkflasche, Bleistift, Geld für Notfälle-Übernachtung? Nur Marschroute und Bleistift wurden ihr bewilligt. Mit dem Zettel in der Hand hielt sie sich 20 km brav an die Marschroute 6.30, erlaubte sich dann doch, etwas schneller zu werden. Und so kam Wilfried doch nicht zu seinem langen Lauf. Er wollte sie abholen und die letzten 10 km ziehen, aber immer noch mit Zettel in der Hand kam sie im schon hochmotiviert und völlig happy entgegengetrabt - In der zweiten Hälfte deutlich schneller, ohne Einbruch. Der erste Marathon ohne Probleme geschafft: 4 Std 23 min 12 sec. Resumee: Ein tolles Marathon-Erlebnis für uns Alle, wunderschönes Herbstwetter in traumhafter Eifellandschaft. Ein Erfolg für unsere "Tussi-Runde", - inzwischen auch mit männlichen Mitläufern.

Christel, Ingrid, Hildegard

Aufgeschnappt

Auf meine Motivations-e-mail an Georg, ob es dieses Jahr nichts vom Inferno zu berichten gebe, erhielt ich folgende Antwort:

>>ich habe nicht gefinisht. Diesmal habe ich mich heftigst auf die Fresse gelegt.

An Details interessiert schrieb ich zurück: > >Gibts Fotos?

Darauf Georg:

➤ Hier haste Foto



Dieses Foto stammt allerdings aus besseren Zeiten, also aus dem Archiv!

Aufgeschnappt

Christian Polzin (7) während des Ladies-Treffs: „Geht es auch etwas leiser? Das ist hier ja so laut, wie in einer Disco.“

Anmerkung der Redaktion:

Walter hätte das Wort „Disco“ wahrscheinlich durch das Wort „Hühnerfarm“ ersetzt...!?

Nach seinem Sommerurlaub (Radfahrtraining) taucht Michael Kaps, gut erholt, eines Sonntags wieder auf der „Entenpfulrunde“ auf. Die Erklärung, warum es ihm nach seinem Urlaub immer so gut gehe, folgte prompt: „Da ist dann alles so stramm, nicht so, wie im Winter, wenn nachts im Bett die Plutze auf die Seite fällt.“

Mittwochsabends; schräg von der Seite; Wilfried: „Gabi, könntest Du mir bitte, rein prophylaktisch, mal ein Anmeldeformular für den DLC zuschicken?“ Dem nichtwissenden Leser sei hier gesagt, dass ich seit Jahren versuche, Wilfried zu überzeugen von der Germania Dürwiss in einen anständigen Verein, wie den DLC zu wechseln. Ich also mit von Stolz geschwellter Brust: „Klar, gerne. Haben meine Sticheleien endlich

gefruchtet?!“ „Nee, aber ich habe keine Lust mehr auf vereinsinterne Querelen.“

Anmerkung der Redaktion:

Da ist er sicher bei uns besser aufgehoben

Poetisch ist diesmal der Beitrag von Michael B., der sich, vermutlich bedingt durch das von Ferdi S. angeschlagene Tempo bei der 22er Runde, zu folgendem Gedicht hinreißen ließ:

„ Oh, Entenpfehl, oh Entenpfehl-
was bist Du doch so steil-
oh, Entenpfehl, oh Entenpfehl-
das find ich gar nicht geil.“

Das geschriebene Wort kann hier die Dramatik des gesprochenen Wortes nur unzureichend wiedergeben. Dem interessierten Leser sei ein Entenpfehl mit Michael B. empfohlen.

Michael B. zu Wilfried K. auf der Mittwochrunde: „Wilfried, Du bist doch in der Abteilung „Drogen“ tätig, oder? Nimmst Du Dir auch schon mal Arbeit mit nach Hause?“

Who is Who and new?

Name: **Hildegard Langanke Dr. med.**

Alter: **49 Jahre**

Wohnort: **Aachen**

Seit wann läufst Du?: **regelmäßig seit August 2000**

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Staffelmarathon Zons 2001 und HM Mützenich 2002

Wo und wann läufst Du am liebsten?: **durch den Aachener Wald**

Schon Marathon gelaufen?: **bisher nicht und ich fühle mich im DLC deshalb schon wie eine seltene Exotin.**

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2002?: **wenn ich es noch schaffe Rursee-Marathon, bin aber noch nicht optimal trainiert, vielleicht muss ich den Marathon aufs Frühjahr 2003 vertagen, ich sammle schon eifrig Termine. Ich möchte es bis zu meinem 50. Geburtstag im Juni 2003 schaffen. – geschafft: 4:23 beim Ruhrsee!**

Was macht Dich schnell?: **ja, das wüsste ich auch gerne! Am schnellsten bin ich, wenn ich samstags mit dem DLC laufe. Alleine laufe ich etwas gemütlicher.**

Was machst Du gerne (außer Laufen)?: **glücklicherweise arbeite ich ganz gerne in meiner Praxis. Sonst wär's furchtbar, da ich relativ viel arbeite. Ich koche auch gerne für meinen 17-jährigen Sohn und Freunde und ich feiere gerne. Ich gehe auch gerne ins Kino.**

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: **mir Klagen über Wartezeiten in der Praxis anhören, hinter Handwerkern hertelefonieren, Unkraut im Garten jäten...**

Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: **meine Laufpartnerin ist nach Köln gezogen. Alleine machte es auf die Dauer nicht so viel Spaß. An Christi Himmelfahrt – „Lauf um Aachen“- hatte ich zum erstenmal Kontakt zum DLC.**

Und das wollte ich noch sagen.....: **ich hatte bisher hauptsächlich Kontakt zum DLC-Ladies-Team und ich fühle mich sehr offen und freundlich akzeptiert!**

Who is Who and new?

Name: **Wilfried Klinkenberg**

Alter: **51 Jahre**

Wohnort: **Hauset/Belgien**

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: **seit 1995**

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: **Medoc-Marathon**

Wo und wann läufst Du am liebsten?: **Sonntagmorgens mit netten**

Laufkameraden durch den Aachener Wald

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: **22 Marathons und 1 Ultra**

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2002?: **4 Cimes d'Herve, aber so, das ich noch den Herver Käse und das dunkle Abteibier genießen kann, ansonsten ist die Saison beendet.**

Was macht Dich schnell?: **Wieso schnell ?**

Was machst Du gerne (ausser Laufen)?: **lesen, Tennis spielen und beim Extremcouchen Sportsendungen ansehen.**

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: **Rasen mähen, Hecke schneiden**

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: **Ich konnte mich den aggressiven Drückermethoden verschiedener Vorstandsmitglieder des DLC nicht mehr erwehren.**

Und das wollte ich noch sagen.....: **Ja Gabi, jetzt mußt Du Dein Versprechen auch einlösen und mit mir Battice laufen.**

Anmerkung der Redaktion: „2003, oder?“

Der „Extremcoucher“



Und hier noch eine kleine Kostprobe aus unserem regen e-mail-Verkehr:

Hallo Wilfried,
vielen Dank für Interview und Foto.

3 Fragen hätte ich da noch:

- 1) Was um Himmels Willen ist "Extremcouchen"? Hat das etwa was mit extrem Abhängen zu tun?
- 2) Wann bzw. in welchem Anfall geistiger Umnachtung habe ich das Versprechen des letzten Satzes gemacht!?

Meinst Du Battice 2002?

- 3) Ist das in Deiner Hand auf dem Foto etwa ein Fotoapparat? Kein Bier? Kein Butterbrot?

Bis morgen abend!?

: -)

Gabi

Hi Gabi,

zu 1 kann ich nur sagen: gute Auffassungsgabe,
zu 2 ich weiß nicht bei welchem Deiner unzähligen Anfälle Du mir das Versprechen gegeben hast. Wenn Du Dich aber in diesem Jahr nicht fit genug fühlst, verschieben wir den Lauf auf das nächste Jahr,
zu 3 das Butterbrot und das Bier habe ich natürlich schon verzehrt,

Grüße Wilfried

Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Juni	Jochen Neuefeind (40) Peter Bahnen (40)
Juli	Hermann Giese (40) Thomas Malies (40) Roland Augustin (40) Holger Spiegel (30)
August	Dieter Triefenbach (55) Gerd Szymczak (55)
September	Winfried Willems (45) Ernst Dobbelsstein (55) Miriam Mischo (35)
Oktober	Hans Brandt (75) Barbara Tiwisina (35) Martin Lieberz (25)
November	Andreas Rampe (35) Frank Füssl (35) Georg Schmidt (35)
Dezember	Karl-Heinz Woopen (60) Willi Peters (70) Stefan Kaul (30)

DLC-'Der Rennschuh'							26
12.05.2002				5. Eifelmarathon			
237.	31.	W	10.	W40	Simone Spellerberg	4:21:49 h	
14.05.2002				Hubert-Küchen-Bahnlaufserie 3000 m			
			2.	W35	Gabi Reiners	11:19,1 min	
			4.	M50	Ferdi Schlag	11:19,1 min	
			8.	M45	Werner Willems	11:23,0 min	
			3.	W35	Claudia Polzin	12:10,6 min	
				Hubert-Küchen-Bahnlaufserie Gesamtwertung			
	1.	W			Gabi Reiners		
	3.	W			Claudia Polzin		
	17.	M			Ferdi Schlag		
	18.	M			Werner Willems		
25.05.2002				Vennlauf Muetzenich			
				10000 m			
7.			1.	M45	Winfried Willems	35:24 min	
60.			1.	W40	Birgit Kieven	41:53 min	
252.			10.	M60	Günter Pütz	54:30 min	
				Halbmarathon			
5.			2.	M40	Thomas Malies	1:23:26 h	
23.			3.	M45	Walter Calles	1:29:58 h	
135.			1.	W50	Ingrid Klinkenberg	1:48:32 h	
145.			36.	M40	Thomas Habscheid-Führer	1:49:26 h	
146.			6.	W40	Christel Führer	1:49:27 h	
25.05.2002				Kreismeisterschaften			
				1500 m			
	9.	M			Michael Böhnke	4:52,43 min	
26.05.2002				Kreismeisterschaften			
				Diskuswurf			
	4.	M			Michael Böhnke	17,48 m	
26.05.2002				19. Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg			
	16.	W	6.	W35	Claudia Polzin	3:31:54 h	3:31:30 h
	38.	W	4.	W40	Simone Spellerberg	3:46:27 h	3:45:15 h
	56.	W	19.	W35	Petra Heinrichs	3:53:58 h	3:52:45 h
				Halbmarathon			
	19.	M	3.	M45	Jürgen Hüsemann	1:22:14 h	1:22:13 h
26.05.2002				Wien-Marathon			
2163.			428.	M40	Andreas Brauers	3:32:30 h	3:27:40 h
6644.			149.	W35	Lydia Brauers	4:18:54 h	4:14:04 h
29.05.2002				Staffellauf Simonskall			
			23.	M	Böhnke, Habscheid-Führer, Calles	56:32 min	
02.06.2002				26. Int. Derichweiler Volkslauf 10.000 m			
14.			5.	M35	Andreas Günster	38:59 min	
38.			1.	W40	Birgit Kieven	40:53 min	

DLC-'Der Rennschuh'						27
02.06.2002						LVN Seniorenmeisterschaften
						Diskuswurf
			5.	M70	Walter Rennschuh	19,22 m
						Speerwurf
			2.	M80	Walter Rennschuh	21,25 m
08.06.2002						24. Mittsommernachtslauf 15 km
106.			21.	M40	Andreas Brauers	1:07:07 h
198.			8.	W35	Lydia Brauers	1:18:00 h
22.06.2002						33. Straßen-und Volkslauf Herzogenrath
						10 km
173.	134.	M	7.	M60	Günter Pütz	58:55.6 min
22.06.2002						24. Herzogenrather Halbmarathon
7.	7.	M	3.	M45	Winfried Willems	1:21:22.8 h
13.	13.	M	2.	MHK	Stefan Werner	1:24:46.6 h
14.	14.	M	3.	M30	Christian Wimmer	1:24:56.9 h
16.	16.	M	3.	MHK	Tobias Winnemöller	1:25:52.9 h
26.	26.	M	7.	M45	Walter Calles	1:30:58.4 h
30.	1.	W	1.	W35	Gabi Reiners	1:31:42.5 h
31.	30.	M	7.	MHK	Mika Väisänen	1:31:43.0 h
44.	2.	W	1.	W40	Birgit Kieven	1:34:15.0 h
57.	53.	M	13.	M40	Jörg Breitkopf	1:36:34.2 h
68.	62.	M	16.	M45	Reiner Theß	1:38:16.9 h
70.	64.	M	12.	M30	Dirk Saldsieder	1:38:27.1 h
71.	65.	M	16.	M40	Thomas Habscheid-Führer	1:38:34.3 h
77.	70.	M	18.	M40	Mathias Reibold	1:39:52.5 h
113.	8.	W	1.	W45	Maria Theißen	1:44:24.9 h
118.	10.	W	3.	W35	Claudia Polzin	1:45:06.6 h
133.	11.	W	1.	W50	Ingrid Klinkenberg	1:47:15.1 h
172.	20.	W	5.	W35	Petra Heinrichs	1:52:23.2 h
178.	158.	M	36.	M35	Norbert Schönbrod	1:52:45.5 h
185.	163.	M	7.	M50	Klaus Dittrich	1:53:52.9 h
227.	32.	W	10.	W35	Lydia Brauers	1:59:00.9 h
229.	33.	W	11.	W35	Susanne Kadri	1:59:12.7 h
244	208	M	36	M45	Thomas Rogowski	2:01:08.7 h
246	210	M	32	M30	Andreas Hartig	2:01:24.6 h
						Kreismeisterschaftwertung Halbmarathon
	5.	M	2.	M45	Winfried Willems	1:21:22.8 h
	8.	M	2.	MHK	Stefan Werner	1:24:46.6 h
	9.	M	1.	M30	Christian Wimmer	1:24:56.9 h
	11.	M	3.	MHK	Tobias Winnemöller	1:25:52.9 h
	18.	M	4.	M45	Walter Calles	1:30:58.4 h
	1.	W	1.	W35	Gabi Reiners	1:31:42.5 h
	21.	M	5.	MHK	Mika Väisänen	1:31:43.0 h
	2.	W	1.	W40	Birgit Kieven	1:34:15.0 h
	28.	M	10.	M40	Jörg Breitkopf	1:36:34.2 h
	32.	M	7.	M45	Reiner Theß	1:38:16.9 h
	33.	M	3.	M30	Dirk Saldsieder	1:38:27.1 h
	34.	M	13.	M40	Thomas Habscheid-Führer	1:38:34.3 h
	36.	M	14.	M40	Mathias Reibold	1:39:52.5 h
	5.	W	1.	W45	Maria Theißen	1:44:24.9 h

DLC-'Der Rennschuh'						28
Kreismeisterschaftwertung Halbmarathon						
	7.	W	3.	W35	Claudia Polzin	1:45:06.6 h
	8.	W	1.	W50	Ingrid Klinkenberg	1:47:15.1 h
	15.	W	4.	W35	Petra Heinrichs	1:52:23.2 h
	55.	M	10.	M35	Norbert Schönbrod	1:52:45.5 h
	56.	M	4.	M50	Klaus Dittrich	1:53:52.9 h
	22.	W	8.	W35	Lydia Brauers	1:59:00.9 h
	23.	W	9.	W35	Susanne Kadri	1:59:12.7 h
	65.	M	14.	M45	Thomas Rogowski	2:01:08.7 h
	66.	M	5.	M30	Andreas Hartig	2:01:24.6 h
Teamwertung						
	1.	M			Willems, Werner, Wimmer	4:11:06.3 h
	5.	M			Winnemöller, Calles, Väisänen	4:28:34.3 h
	1.	W			Reiners, Kieven, Theissen	4:50:22,4 h
	12.	M			Breitkopf, Theß, Saldsieder	4:53:18.2 h
	17.	M			Habscheid-Führer, Reibold, Schönbrod	5:11:12.3 h
	3.	W			Polzin, Klinkenberg, Heinrichs	5:24:44,9 h
	26.	M			Dittrich, Rogowski, Hartig	5:56:26.2 h
03.07.2002						
Lousberglauf						
	8.	8.	M		Tobias Winnemöller	19:18,3 min
	9.	9.	M		Holger Spiegel	19:24,7 min
	13.	13.	M		Winfried Willems	19:53,1 min
	26.	26.	M		Dirk Kuypers	20:42,3 min
	50.	47.	M		Ferdi Schlag	21:28,4 min
	91.	85.	M		Markus Müller	22:46,9 min
	209.	198.	M		Uli Stormanns	24:25,7 min
	253.	14.	W		Imke Ammenwerth	24:57,5 min
	272.	258.	M		Malik Stork	25:08,0 min
	419.	398.	M		Matthias Lormann	26:31,3 min
	424.	22.	W		Susanne Kadri	26:34,4 min
	496.	33.	W		Julia Christina Seibert	27:13,3 min
	813.	85.	W		Kairit Siidra	30:16,6 min
	814.	729.	M		Georg Schmidt	30:16,9 min
	984.	845.	M		Stefan Kuypers	32:42,6 min
Teamwertung						
	13.				DLC: 15 Mitglieder	
29.06.2002						
Rakkeschlauf (Halbmarathon)						
	34.		7.	M45	Walter Calles	1:30:33,68 h
	39.		1.	W40	Birgit Kieven	1:31:50,48 h
	45.		3.	MHK	Thomas Vornholt	1:32:45,92 h
	95.		1.	W30	Claudia Wisser	1:42:37,84 h
	96.		16.	M30	Dirk Saldsieder	1:42:39,09 h
	121.		10.	M50	Klaus Dittrich	1:45:54,78 h
	175.		3.	W50	Elvira Thiele	2:12:18,69 h
06.07.						
Volkslauf Obermaubach 10 km						
	90.		12.	M30	Dirk Saldsieder	41:26 min
	95.		2.	W30	Claudia Wisser	41:41 min
	270.		11.	M60	Günter Pütz	52:32 min

DLC-'Der Rennschuh'						29
13.07.2002						Volkslauf Eicherscheid 11000 m
22.	22.	M	4.	M45	Walter Calles	45:18,7 min
118.	94.	M	6.	M60	Günter Pütz	1:00:50,7 h
16.07.2002						DLC Ferienabendsportfest
						1000 m
			11.	MJB	Till Barth	3:11,18 min
			13.	MJB	Max Willems	3:31,80 min
						3000 m
			1.	M45	Winfried Willems	9:42,90 min
20.07.2002						14. Brückenlauf Birkesdorf 10 km
66.			1.	W40	Birgit Kieven	41:55,6 min
245.			6.	W35	Petra Heinrichs-Stalitza	50:49,3 min
361.			9.	W50	Thiele Elvira	58:38,3 min
27.07.2002						Schmidt
						10 km
63.	61.	M	4.	M30	Dirk Saldsieder	45:32 min
212.	178.	M	31.	M40	Detlef Fenzl	56:03 min
287.	63.	W	16.	W30	Barbara Dewies	1:15:05 h
288.	64.	W	17.	W30	Claudia Wisser	1:15:06 h
						Halbmarathon
14.	13.	M	1.	M50	Ferdi Schlag	1:29:29 h
51.	46.	M	7.	M45	Walter Calles	1:38:17 h
144.	132.	M	15.	M50	Klaus Dittrich	1:53:05 h
178.	21.	W	2.	W50	Ingrid Klinkenberg	1:56:42 h
223.	26.	W	5.	W35	Lydia Brauers	2:03:12 h
252.	35.	W	6.	W45	Hildegard Langanke	2:12:47 h
03.08.2002						Dürwiss 10 km
78.			15.	M20	Thomas Vornholt	38:48 min
111.			2.	W30	Claudia Wisser	40:15 min
199.			5.	W35	Claudia Polzin	43:35 min
257.			4.	W50	Ingrid Klinkenberg	45:11 min
281.			8.	W35	Petra Heinrichs	46:09 min
342.			7.	W45	Hildegard Langanke	48:51 min
354.			15.	W35	Lydia Brauers	49:28 min
380.			42.	M30	Christoph Pala	51:03 min
410.			10.	W50	Elvira Thiele	53:56 min
446.			11.	W30	Barbara Dewies	1:00:23 h
						Teamwertung Frauen
3.					Wisser, Polzin, Klinkenberg	2:09:01 h
7.					Heinrichs, Langanke, Brauers	2:24:28 h

DLC-'Der Rennschuh'							30
11.08.2002			26. Monschau-Marathon				
	58.	M	9.	M45	Winfried Willems	3:19:26.2 h	
	116.	M	17.	M45	Walter Calles	3:29:37.3 h	
	213.	M	20.	MHK	Hideki Shimahara	3:39:41.2 h	
	29.	W	4.	W45	Elisabeth Dabrowski	3:55:07.5 h	
	437.	M	97.	M40	Matthias Reibold	3:56:21.9 h	
	447.	M	54.	M30	Jürgen Graf	3:56:53.4 h	
	469.	M	22.	M55	Frank Klinkenberg	3:58:31.0 h	
	31.	W	7.	W35	Miriam Mischo	3:58:39.9 h	
	47.	W	10.	W30	Tanja Röwer	4:07:20.9 h	
	624.	M	48.	MHK	Johannes Lenhart	4:10:27.7 h	
	627.	M	70.	M50	Klaus Dittrich	4:10:35.0 h	
	89.	W	7.	W50	Ingrid Klinkenberg	4:25:08.3 h	
	103.	W	25.	W40	Simone Spellerberg-Rogowski	4:29:39.2 h	
	115.	W	26.	W35	Lydia Brauers	4:34:08.9 h	
	865.	M	92.	M30	Andreas Hartig	4:35:33.6 h	
	893.	M	190.	M40	Dirk Tuchlinski	4:39:49.2 h	
24.08.2002			Monte Sophia 28,4km, 350m HD				
	73.		7.	M20	Thomas Vornholt	2:21:16 h	
	111.		20.	M40	Matthias Reibold	2:29:40 h	
	256.		28.	M30	Andreas Hartig	2:57:41 h	
	262.		61.	M40	Detlef Fenzl	2:58:55 h	
			Montelino 9,2km, 85m HD				
	11.		1.	W40	Birgit Kieven	38:08 min	
31.08.2002			Eschweiler 10 km				
	122.		2.	W50	Ingrid Klinkenberg	48:09,7 min	
	193.		9.	W45	Hildegard Langanke	55:08,3 min	
31.08.2002			Westdeutsche Strassenlauf-Meisterschaften Halbmarathon				
	6.	W	3.	W35	Gabi Reiners	1:26:46 h	
	13.	W	5.	W35	Birbit Kieven	1:33:14 h	
	31.	W	10.	W35	Claudia Polzin	1:47:42 h	
			Teamwertung				
			2.	W35	Reiners, Kieven, Polzin	4:47:42 h	
07.09.2002			10. Dürener Rurtal-Lauf 10 km				
	59.		1.	W40	Birgit Kieven	41:06 min	
08.09.2002			3. Aachener Benefizlauf 10,7 km				
	2.	W	1.	W35	Brigitte Krings	43:19.8 min	
	32.	M	8.	M30	Marc Vorwerk	47:05.4 min	
	35.	M	2.	M55	Frank Klinkenberg	47:12.4 min	
	47.	M	17.	M35	Stephan Blickling	48:18.7 min	
	5.	W	1.	W45	Elisabeth Dabrowski	48:46.5 min	
	56.	M	3.	M45	Rainer Theß	48:52.5 min	
	65.	M	13.	M30	Torsten Rehrmann	49:23.2 min	
	8.	W	1.	W30	Tanja Röwer	49:27.1 min	
	68.	M	3.	M50	Ferdi Schlag	49:27.4 min	
	85.	M	13.	M40	Matthias Reibold	50:23.9 min	
	107.	M	33.	M35	Norbert Schönbrod	51:38.8 min	
	13.	W	3.	W35	Petra Heinrichs-Stalitz	52:45.9 min	
	15.	W	4.	W40	Christel Führer	53:39.1 min	

DLC-'Der Rennschuh'							31
08.09.2002				3. Aachener Benefizlauf 10,7 km			
	137.	M	21.	M40	Thomas Habscheid-Führer	53:39.4 min	
	88.	W	11.	W30	Ilona Orlikowski	1:04:30.1 h	
				5.4 KM			
			2.	M45	Winfried Willems	19:16.7 min	
			24.	MSch15	Max Willems	24:57.0 min	
			4.	WHK	Julia Christina Seibert	26:16.1 min	
29.09.2002				29. real Berlin-Marathon			
						Brutto	Netto
	345.		25.	M45	Winfried Willems	2:44:18 h	2:44:14 h
	2767.		371.	M20	Thomas Vornholt	3:14:51 h	3:14:11 h
	5101.		841.	M30	Marcus Faltysek	3:29:13 h	3:27:55 h
	10956.		211.	W35	Susanne Kadri	3:56:01 h	3:52:49 h
	12253.		2493.	M35	Norbert Schönbrod	4:00:07 h	3:56:55 h
	16378.		415.	W35	Lydia Brauers	4:16:10 h	4:14:22 h
06.10.2002				6. Ford Köln Marathon			Netto
	160.				Tobias Winnemöller		2:53:44 h
	1285.				Rainer Theß		3:20:15 h
	1789.				Johannes Lenhart		3:26:13 h
	2176.				Frank Klinkenberg		3:29:18 h
	2191.				Matthias Reibold		3:29:23 h
	2956.				Guido Schwartz		3:36:09 h
	3137.				Friedhelm Au		3:37:30 h
	3254.				Ferdi Schlag		3:38:22 h
	4008.				Darius Djamalpour		3:44:13 h
	4595.				Erwin Lammenett		3:48:40 h
	5540.				Malik Stork		3:54:38 h
12.10.2002				27. Internationaler Talsperrenlauf Eupen			
	110.				Christel Führer	1:13:10 h	
	139.				Hildegard Langanke	1:19:18 h	
13.10.2002				40. Int. Marathonlauf „Rund um den Baldeneysee“ Essen			
						Brutto	Netto
	219.	M	50.	M40	Thomas Habscheid-Führer	3:09:25 h	3:09:14 h
	276.	M	24.	M50	Friedhelm Raab	3:13:45 h	3:13:25 h
	327.	M	55.	M30	Michael Monecke	3:17:34 h	3:17:10 h
	432.	M	67.	M30	Dirk Saldsieder	3:25:05 h	3:24:44 h
	43.	W	14.	W35	Claudia Polzin	3:29:20 h	3:28:50 h
	571.	M	48.	M50	Ferdi Schlag	3:30:41 h	3:30:19 h
	45.	W	6.	W30	Claudia Wissner	3:30:41 h	3:30:20 h
	932.	M	44.	M55	Hans-Gerd Vogelsberg	3:51:28 h	3:50:29 h
	108.	W	5.	W50	Ingrid Klinkenberg	3:54:49 h	3:53:49 h
	171.	W	12.	W50	Elvira Thiele	4:13:21 h	4:12:52 h

					Wertung Marathon-Kreismeisterschaften			
	22.	M			Thomas Habscheid-Führer	3:09:25 h		
	25.	M			Friedhelm Raab	3:13:45 h		
	29.	M			Michael Monecke	3:17:34 h		
	36.	M			Dirk Saldsieder	3:25:05 h		
	1.	W			Claudia Polzin	3:29:20 h		
	43.	M			Ferdi Schlag	3:30:41 h		
	2.	W			Claudia Wisser	3:30:41 h		
	55.	M			Hans-Gerd Vogelsberg	3:51:28 h		
	7.	W			Ingrid Klinkenberg	3:54:49 h		
	11.	W			Elvira Thiele	4:13:21 h		
					Wertung Westdeutsche Marathon-Meisterschaften			
	105.	M			Thomas Habscheid-Führer	3:09:25 h		
	121.	M			Friedhelm Raab	3:13:45 h		
	327	M			Michael Monecke	3:17:34 h		
	153.	M			Dirk Saldsieder	3:25:05 h		
	27.	W			Claudia Polzin	3:29:20 h		
	170.	M			Ferdi Schlag	3:30:41 h		
	28.	W			Claudia Wisser	3:30:41 h		
	194.	M			Hans-Gerd Vogelsberg	3:51:28 h		
	45.	W			Ingrid Klinkenberg	3:54:49 h		
	58.	W			Elvira Thiele	4:13:21 h		
09.11.2002					Westdeutsche Berglauf-Meisterschaften Lennestadt 11km			
	18.	W	1.	W40	Birgit Kieven	52:35 min		
03.11.2002					Rursee-Marathon			
	91.	M	8.	M20	Thomas Vornholt	3:36:01 h		
	197.	M	16.	M20	Johannes Lenhart	3:59:11 h		
	16.	W	5.	W40	Christel Führer	4:00:37 h		
	20.	W	3.	W50	Ingrid Klinkenberg	4:08:00 h		
	258.	M	27.	M50	Klaus Dittrich	4:21:57 h		
	36.	W	7.	W45	Hildegard Langanke	4:23:12 h		
	48.	W	12.	W35	Lydia Brauers	5:16:00 h		
					10 km			
	115.	M	6.	M60	Günter Pütz	55:12 min		
10.11.2002					Battice 33 km			
	65.	65.	M	23.	Vet. I	Winfried Willems	2:24:24 h	
	69.	69.	M	9.	Vet. II	Ferdi Schlag	2:24:38 h	
	232.	228.	M	95.	Sen.	Mika Väisänen	2:43:13 h	
	233.	229.	M	91.	Vet. I	Thomas Habscheid-Führer	2:43:15 h	
	357.	345.	M	146.	Sen.	Rainer Thess	2:52:06 h	
	371.	14.	W	10.	Sen.	Claudia Odekerken	2:53:17 h	
	374.	360.	M	67.	Vet. II	Frank Klinkenberg	2:53:29 h	
	567.	539.	M	236.	Vet. I	Michael Böhnke	3:04:26 h	
	542.	M	110.	Vet. II	Hans-Gerd Vogelsberg	3:04:50 h		

Veranstaltungskalender

Januar 2003

- 04.01. EUREGIO-Cross-Cup; Gillrath
- 05.01. SW Düren 99; 10 km
- 11.01. DJK Gillrath; Crosslauf
- 12.01. Pulheimer-Staffelmarathon
- 17.01. REC-Siegerehrung; Eicherscheid
- 18.01. Kreis-Cross-Meisterschaften Würselen/Pley
- 26.01. VSV Grenzland Wegberg ; HM / 10 km

Februar 2003

- 02.02. Nordrh.-Cross-Meisterschaften Viersen/Süchteln
- 08.02. EUREGIO-Cross-Cup; Viersener TV
- 08.02. EUREGIO-Cross –Cup; LAV Hückelhoven

März 2003

- 01.03. MG-Hardt; 10km
- 08.03. Siegerehrung Euregio-Cross-Cup; Viersener TV
- 16.03. Eschweiler SG; HM/ 10 km/ 4 km
- 22.03. Königsforst Marathon
- 29.03. Kreiswaldlaufmeisterschaften, Merkstein

April 2003

- 05.04. SLC Ameln; 10 k / 5 km
- 05.04. 1. Bahnserie 10000m **mit Kreismeisterschaften** (LVN offen), DLC AACHEN
- 06.04. Brunssum Parelloop; 10 km/ 5km
- 13.04. deutsche Berglaufmeist. Senioren;Bad Frankenhausen/Thür.
- 19.04. LAC Eupen; 15 km / 6 km
- 21.04. LT Alsdorf-Ost; 10 km / 5 km
- 26.04. Nordrh.Langstreckenmeist. Männer/Frauen;Gummersbach
- 26.04. ERT Kelmis; 15 km/ 5 km

Mai 2003

- 01.05. LC Euskirchen/LH Kall; 10 km/ 5 km
- 06.05. 2. Bahnserie 5000m mit **Kreismeisterschaften Frauen - männl. Jugd. A** (LVN offen), DLC AACHEN
- 10.05. Nordrh.Langstrecken-Meist.,Jugend/Senioren;Oberhausen
- 11.05. HM SC Bütgenbach/Kein Cuplauf
- 11.05. 1. Ruhrmarathon und Halbmarathon Bochum-Dortmund, (**westdeutsche M.**)
- 17.05. STB Landgraaf; 10 Meilen/ 5 Meilen
- 17.+ 18.05. **Kreismeisterschaften m+w Jgd A/Schüler A; Dürwiss**
- 20.05. 3. Bahnserie 3000m mit **Kreismeisterschaften männl. Jugd. B/weibl. Jugd A+B** (LVN-offen), DLC AACHEN

Veranstaltungskalender

Mai 2003

- 24.05. LG Mützenich; HM/ 10 km
29.05. TV Huchem-Stammeln; 10 km/ 5km

Juni 2003

- 01.06. Deutsche Marathonmeisterschaften;Duisburg
01.06. WLV Meisterschaften Männer/Frauen, Trier
07.06. TV Konzen; 15 km/ 6,5 km
08.06. TV Derichweiler; 10 km / 5 km
13.06. AVON Heerlen; 10 km/ 5 km
18.06. DJK LC Vettweiß; Staffellauf
20.06. SV Bergwacht Rohren; 11 km/ 4,2 km
21.06. DJK JS Herzogenrath; HM/10 km, **HM Kreismeisterschaften**
28.06. TV Roetgen; HM/ 10 km

Trainingstermine

Mo	19:00-20:00	Schwimmen: Gallwitzkaserne, Christof Klinkenberg (9790822)
Mo	16:45-20:00	Laufen für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
Di	18:00-20:00	Laufen: (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Michael Böhnke (65295)
Di	18:00	Radfahren ab Klinikum Haupteingang; Georg Schmidt (38337)
Di	19:00 (So) 18:00 (Wi)	Laufen: Parkplatz Hangeweier zusammen mit der RWTH (ca:1:30 unterschiedliche Leistungsgruppen)
Di	20:30	Laufen Triathleten; Parkplatz Hangeweier, Torsten Rehrmann (911918)
Mi	18:00 (Wi) 19:00 (So)	Lauftreff für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier Waldstadion; Helmut Westphal (552744)
Mi	19:00	Laufen: Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenhäuschen" Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
Do	17:00	Radfahren ab Bushaltestelle Westfriedhof, Vaalser Str., Arnd Zabka (706345)
Do	19:00 (So) 18:00 (Wi)	Laufen: Parkplatz Hangeweier (Hochschulgruppe, wie Di.), Ferdinand Schlag (709559)
Do	18:00-20:00	Laufen: DLC-Training im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
Do	18:15	Laufen: Bahntraining Waldstadion; Marc Vorwerk (28166)
Do	21:00-21:45	Schwimmen Südhalle
Fr	16:45-20:00	Laufen: für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
Fr	20:00-21:00	Schwimmen: Südhalle, Norbert Effertz (02403-33213)
Sa	9:00	Laufen ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
Sa	14:00	Radfahren ab Bushaltestelle Westfriedhof, Vaalser Str., Arnd Zabka (706345)
So	10:00	Laufen Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)

Zusätzlich die Angebote der RWTH:

Di	12:30-13:30	Schwimmen Osthalle, Sebastian Gielisch (538674)
Mi	18:00-19:00	Laufen Parkplatz Hangeweier, Claudia Reiche (541858)
Fr	13:00-14:45	Schwimmen (RWTH) Osthalle, Michael Dralle (407180)